



YOGA - stage d'été

du lundi 31 juillet au vendredi 4 août 2017

à partir de 16h30 jusqu'à 19h30
à MONFORT 32120

Accessible aux personnes souhaitant découvrir ou approfondir
la pratique du yoga

Il s'adresse à tous à partir de 16 ans

Le Yoga Iyengar consiste à développer la posture dans le respect de la
personne avec des supports adaptés à chacun.
Il s'agence sur l'alignement osseux, renforce les chaînes musculaires, déploie
la respiration, adoucit les articulations et améliore la souplesse.

Anna Fayard est danseuse, chorégraphe, pratique intensivement le yoga
Iyengar et l'enseigne notamment à l'IsdaT (Institut supérieur des arts de
Toulouse), en cours collectifs et individuels.

Salle Mairie de Monfort, ancienne bibliothèque
30€ la séance / 150€ les 5 jours

demandeurs d'emploi, minima social, famille :
25€ la séance / 120€ les 5 jours

Tapis et matériel yoga sont fournis pour les personnes qui n'en ont pas

Pour tout renseignement complémentaire : **06 83 23 84 70**

**Groupe →'artha/association Vertugadin/
Avec le soutien de la Mairie de Monfort**

→'artha

Vertugadin